Aufwärmen: Mattenspringen

Sprungübungen zum Aufwärmen des Körpers. Das Mattenspringen eignet sich auch, um koordinative Elemente einzubauen.

Verschieden farbige Matten sind in unregelmässigen Abständen ausgelegt, so dass von einer zur anderen locker gesprungen werden kann, ohne den Boden zu berühren (kleine Sprungdistanz). Jeder Mattenfarbe ist eine Berührungsart zugewiesen (z.B. rot = linkes Bein, blau = rechtes Bein, Doppelmatte = beidbeinig). Wer kann ohne Fehler am meisten Matten überspringen? Evtl. Zwischensprung auf der Matte erlauben.

Material: verschiedene Matten

Bemerkung: Vor koordinativ anspruchsvollen Tätigkeiten (z. B. alle Spiele) aber auch vor extremen Bewegungsmustern (Würfe) oder intensiven Belastungen (Sprünge) ist ein gutes Aufwärmen besonders notwendig. Zu Beginn eines Trainings oder einer Lektion steht also immer das (spielerische) Einlaufen.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO